

Lasteaed Klaabumaa menüü 14.10-18.10.2024 lasteaija nooremale rühmale 3-5 aastastele						Valmi stoidu kaal	Toidue nergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesik ud, grammi	Allergeen
ESMASPÄEV KOKKU :						1170	43.80	36.53	170.22		
HS	Piima- odrahelbesupp (mahe piim, odrahelbed)	200				1,2	Odrahelbed, Piim				
	Kanavõie	10				2	Kanaliha, Või 82%				
	Täisterasepik	30				1;11;2					
LS	Pria kurk, Pria mahe porgand	70									
	Kodune sealihakaste (mahe porgand, sibul)	130				1,2	Jahu nisu, Sealiha , Hapukoor 20%, Õli, Porgand, Sibul, Till				
	Keedetud kartulid, mahe	130									
	Tomat, Hiinakapsas, Kaalikas	90									
	Salatikaste	5				10;2	Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk				
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	5				11;6					
	Pria piim, R 3.5 %, mahe	150				2					
	Pria piim	80									
	Kohupiimamääre maitserohelisega	5				2	Sidrunimahl, Kohupiimapasta 3%, Till värsked				
	Jassi seemneleib	30				1;11;2					
OODE	Kalarisoto (mahe hernes, mais, porgand, sibul)	150				4	Sidrun, Saidafilee , Õli, Rohelised herned , Magusad maisiterad , Porgand, Sibul, Küüslauk, Riis sömer				
	Marja-kakao smuuti (mahe lillkapsas)	130					Marjasegu , Banaan, Kakaopulber , mahl , Lillkapsas				
	Mustsõstra mahlajook, mahe	50									
TEISIPÄEV KOKKU :						1191	40.76	39.90	168.41		
HS	Omllett (mahe muna, piim)	100				2;3	Piim, Muna, Õli				
	Tomatisalsa	5					Õli oliiv, Petersell, värsked, Sibul punane, Tomat				
	Kaerasepik	30				1;11;2					
	Rosinad näksimiseks, mahe	15									
	Pria piim, R 3.5 %, mahe	150				2					
LS	Pria kaalikas, Pria suvikõrvits	70									
	Läätsed-köögiviljapüreesupp (mahe läätsed, lillkapsas, porgand, sibul)	200				2	Läätsed punased, Vahukoor 35%, Õli, Lillkapsas 2,5kg, Porgand, Sibul, Küüslauk				
	Röstitud sepikukuubikud	10				1,2					
	Marja- rukkivaht (mahe rukkijahu)	100				1	Marjasegu , Jahu rukki, mahl				
	Pria piim, R 3.5 %, mahe	50				2					
	Banaan	80									
	Porgandihummus (mahe kikerhernes, porgand)	10					Õli, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun, Porgand				
	Kanepiseemneleib rukkiteradega	30				1;11;2					
	Tatar kalkunilihaga (mahe porgand, sibul)	150					Tatar, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul, Petersell				
	OODE	Aurutatud kapsas ja mahe porgand	20								
Jõhvikasmuuti		150				2	Jõhvikas , Banaan, Maitsestatata jogurt 2,5%				
Õuna mahlajook, mahe		50									
		50									
KOLMAPÄEV KOKKU :						1207	36.89	45.08	164.60		
HS	Rukkiihelbepuder (mahe rukkiihelbed, piim)	200				1;2	Rukkiihelbed, Piim 2,5%				
	Marja toormoos	20									
	Pria keefir, mahe	150				2					
	Pria nuikapsas, Pria tomat	70									
	Veiselihapallike (mahe veisehakkliha, muna, sibul)	50				1;3	Südamesepik, Jahu riisi, Veisehakkliha, Muna, Sibul, Küüslauk				
LS	Koorekaste tilliga	50				1,2	Jahu nisu, Kohvikoor 10%, Õli, Till				
	Keedetud riis, mahe	130									
	Mahe Porgand, Valge redis, Värske paprika	90									
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	5				11;6					
	Salatikaste	5				10;2	Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk				
	Mustsõstra mahlajook, mahe	50									
	Pria mahe õun	80									
	Juustuvõie	5				2	Või 82%, Riivjuust 23%				
	Täistera rukkileib	20				1;11;2					
	OODE	Peedisupp (mahe kartul, porgand, sibul)	150					Sidrun, Õli, Tomatipasta 28-30%, Kartul, Peet , Porgand, Sibul			
Hapukoor, R 20 %		10				2					
Ploomikook (mahe muna)		80				1;3	Ploom, Jahu nisu, Tärkliis kartuli, Jahu Kaera, Muna, Õli				
NELJAPÄEV KOKKU :						1194	46.77	44.29	152.43		
HS	Kaheksaviljapuder (mahe helbed, piim)	200				1;2	8- viljahelbed pudrule, Piim 2,5%				
	Aedmarjamoos	20									
	Pria piim, R 3.5 %, mahe	150				2					
	Pria mahe porgand, Pria lillkapsas	70									
	Koorene kalasupp (mahe kartul, porgand, sibul)	200				2;4	Sidrunimahl, Heigifilee Vahukoor 35%, Õli, Kartul, Porgand, Porrulauk, Sibul, Till				
LS	Õuna-kodujuustukook (mahe õun, piim, muna)	90				1;2;3	Õun, Jahu nisu, Riivsai, Jahu Kaera, Kodujuust 5%, Või 82%, Piim, Muna				
	Pria ploom	80									
	Peedihummus (mahe kikerhernes)	5					Õli, Kikerhernes, Peet , Küüslauk				
	Rehe rukkivormileib	30				1;11;2					
	Kruubiroog sealiha ja köögiviljadega (mahe mais, porgand, sibul)	150				1	Odrakruup, Sealiha , Õli, Magusad maisiterad , Paprikasegu , Porgand, Sibul				
OODE	Maasikasmuuti (mahe maasikas, keefir)	150				2	Maasikas , Maitsestatata jogurt 2,5%, Keefir				
	Seemne-pähklisegu (mahe seemned)	5				11;6					
	Mustsõstra mahlajook, mahe	50									
REEDE KOKKU :						1159	37.50	38.03	168.88		
HS	Riisihelbepuder (mahe piim)	200				2	Riisihelbed pudrule, Piim				
	Jõhvikapüree	20									
	Pria piim, R 3.5 %,(mahe)	150				2					
	Pria valge redis, Pria paprika	70									
	Makaromid kanaga (mahe pasta, porgand, sibul)	200				1	Pasta sarvekesed, Kanaliha, Õli, Porgand, Sibul				
LS	Värske kurk, Peet, Värske kapsas	90									
	Salatikaste	5				10;2	Õli oliiv, Maitsestatata jogurt 2,5%, Till värsked, Sidrunimahl, Sinep kange, Õli, Küüslauk				
	Roheline tee	50									
	Värske melon (mahe)	80									
	Kikerhernehummus (mahe kikerhernes)	10					Õli oliiv, Kikerhernes, Küüslauk, Sidrun				
	Kodukandi rukkileib	20				1;11;2					
	Hakkliha - köögiviljasupp (mahe riis, kartul, porgand, sibul)	150					Riis sömer, Hakkliha , Õli, Kartul, Porgand, Sibul, Till värsked, Uba roheline				
OODE	Marja - rukkikook (mahe rukkijahu, piim, muna)	70				1;2;3	Marjasegu , Jahu nisu, Jahu rukki, Piim, Muna, Õli				
		70									
NÄDALA KESKMINE KOKKU:						1184	41.14	40.77	164.91		